

Hagamos un repaso **DE LO APRENDIDO**



PERCEPCIÓN

Nuestros órganos sensoriales recogen estímulos y estos son llevados al cerebro, el cual los recibe para interpretarlos y darles sentido. Este proceso nos permite construir una imagen del mundo y adquirir nuevos aprendizajes.



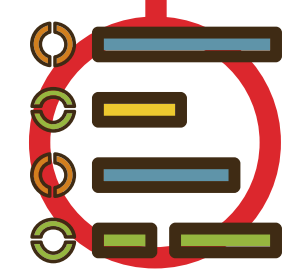
ATENCIÓN

Para el aprendizaje es fundamental la atención, es decir, el proceso mediante el cual nuestro cerebro selecciona unos estímulos sensoriales e ignora los demás.

¿CÓMO MEJORAR TU ATENCIÓN?



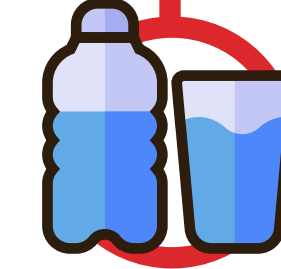
Identifica tus distractores y trata de controlarlos.



Jerarquiza y ten un plan de acción claro.



Cumple metas de **20 minutos de atención** sostenida, con pausas de 5 minutos.



En las pausas, estírate, toma agua, camina, pero **evita las redes sociales.**



Haz retos para mejorar tu atención, como realizar sudokus completos o actividades contrarreloj.

MEMORIA A LARGO PLAZO

Funciona como una gran bodega donde vamos almacenando la información que el cerebro considera relevante. Para guardar información en este gran almacén nuestro cerebro debe repetir, manipular o estar en contacto con la información varias veces.



MEMORIA DE TRABAJO

Es la que nos permite mantener algunas ideas en la mente para conectarlas y así entender o resolver un problema, recordar planes, instrucciones o considerar alternativas para situaciones que se presenten.



LA MEMORIA

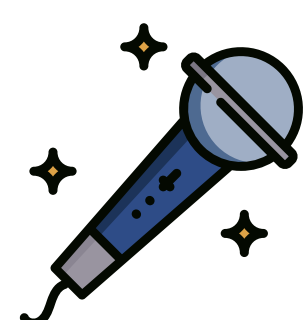
Recuerda que estas habilidades cognitivas son la base de tu proceso de aprendizaje y al comprometerte con ellas estás apostando por tu **propio crecimiento.**

TÉCNICAS PARA EJERCITAR TU MEMORIA

ACRÓNIMOS

Maravillosos
Universos
Sonoros
Invaden
Cargados de
Armonía

RIMAS Y CANCIONES



MÉTODO LOCI

Recordar elementos de una lista, visualizando los términos o palabras como ocupantes de las partes de un lugar conocido (casa o edificio).